कार्तिक कृष्ण चतुर्दशी अभ्यंग स्नान

कार्तिककृष्णचतुर्दश्यां प्रभाते चन्द्रोदये अभ्यङ्गं कुर्यात्

पंचदिनात्मक दीपावली पर्व की अत्यंत महत्वपूर्ण कृत्य है शरीर पर तेल लगाकर उबटन आदि मलकर मंगल स्नान करना। इस लेख में लोकेश अग्रवाल द्वारा इसका विस्तृत विवरण किया गया है

एक पौराणिक कथा के अनुसार कार्तिक कृष्ण चतुर्दशी के दिन भगवान श्री कृष्ण ने नरकासुर का वध किया था तथा मरते समय नरकासुर ने भगवान श्रीकृष्ण से वर मांगा, कि 'आज के दिन मंगल स्नान करने वाला नरक की यातनाओं से बच जाए।' तदनुसार भगवान श्रीकृष्णने उसे वर दिया। इसलिए इस दिन सूर्योदय से पूर्व अभ्यंगस्नान करने की प्रथा है।

यद्यपि कार्तिक स्नान व्रत करने वालों के लिये 'तैलाभ्यङ्गं तथा शय्यां परान्नं' तैलाभ्यङ्गः वर्जित किया है, किंतु 'नरकस्य चतुर्दश्यां तैलाभ्यङ्गं च कारयेत्। अन्यत्र कार्तिकस्त्रायी तैलाभ्यङं विवर्जयेत्'' के आदेश से नरक चतुर्दशी को तैलाभ्यङ्ग करने में कोई दोष नहीं। इसमें चंद्रोदयव्यापिनी चतुर्दशी ग्राह्य है।

निर्णयसिन्धु में इसका विस्तृत वर्णन मिलता है जिसके अनुसार :
"कार्तिककृष्णचतुर्दश्यां प्रभाते चन्द्रोदये अभ्यङ्गं कुर्यात्"
कार्तिक कृष्ण चतुर्दशी को सबेरे ही जिस समय चन्द्र उदित रहें अर्थात सूर्योदय से पूर्व अभ्यंग (उबटन लगाना) करें।

हेमाद्रि और निर्णयामृत में भविष्योत्तर पुराण के वाक्य से लिखा है:
कार्तिके कृष्णपक्षे तु चतुर्दश्यामिनोदये । अवश्यमेव कर्तव्यं स्नानं नरकभीरुभिः ।।
कार्तिक के कृष्ण पक्ष चतुर्दशी को इन (चंद्र) के उदय में नरक से डरते हुये मनुष्य को अवश्य स्नान करना चाहिए। यहाँ स्नान से तात्पर्य अभ्यंग स्नान से है।

स्मृतिदर्पण में इस अभ्यंग स्नान में स्वाति नक्षत्र युक्त चतुर्दशी को ग्रहण करना लिखा है:

"चतुर्दशी चाश्वयुजस्य कृष्णा स्वात्यृक्षयुक्ता च भवेत्प्रभाते। स्नानं समभ्यज्यनरैस्तु कार्यं सुगंधतैलेन विभूतिकामैः"

आश्विन कृष्णपक्ष में स्वातिनक्षत्र से युक्त चतुर्दशी को प्रभात समय विभूति की कामना वाले मनुष्य सुगन्ध के तेल से उबटन करके स्नान करे।

पृथ्वी चंद्रोदय में पद्मपुराण का कथन है :

"आश्वयुक्कृष्णपक्षस्य चतुर्दश्यां विधूदये। तिलतैलेन कर्तव्यं स्नानं नरकभीरुणा इति।।"

आश्विन कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी में नरक से भय पाते हुए मनुष्य चन्द्रोदय में तेल से स्नान करें। यहाँ आश्विन से तात्पर्य अमावस्यांत मास से है।

कालदर्श में लिखा है:

"कर्तव्यं मंगलस्नानं नरैर्निरयभीरूभि "

नरक से भय मानता पुरुष मङ्गल स्नान करे।

तथा पद्मपुराण का कथन है

"तैले लक्ष्मीर्जले गङ्गा दीपावल्याचतुर्दशीम्। प्रात: काले तु य: कुर्यात् यमलोकं न पश्यति॥"

दीपावली में चतुर्दशी के दिन तेल में लक्ष्मी और जल में गंगा का वास है। जो मनुष्य प्रातःकाल स्नान करता है वो यमलोक नहीं देखता। स्कंद पुराण में भी यह कथन आया है।

भविष्य पुराण में अभ्यंग के लिए तिल के तेल का प्रयोग बताया है

कार्तिके कृष्णपक्षे तु चतुर्दश्यां विधूदये। तिलतैलेन कर्तव्यं स्नानं नरकभीरुभिः।।

विधानमाला में तिलस्नान (अभ्यंगस्नान) को सभी पापों को नष्ट करने वाला तथा सभी काम्य फल देने वाला बताया है

सर्वपापविनुर्मुक्तो नरकासुरतुष्टिदम्। सर्वकामफलप्राप्त्यै तिलस्नानं करोम्यहम्।।

नारदसंहिता ने अभ्यंगस्नान को अलक्ष्मी परिहार बताया है

"अलक्ष्मीपरिहारार्थम् अभ्यङ्गस्नानमाचरेत्"

चतुर्दशी कौन सी ग्रहण करें?

चंद्रोदयव्यापिनी चतुर्दशी

अगर चंद्रोदय में चतुर्दशी न हो तो अरुणोदय में चतुर्दशी

अगर दो दिन चंद्रोदय में चतुर्दशी हो तो प्रथम दिन क्योंकि पूर्वविद्धा चतुर्दशी में करने का निर्देश है। जब तक चतुर्दशी का क्षय न हो और त्रयोदशी स्वाती युक्त न हो, त्रयोदशी में अभ्यंग न करें क्योंकि कालदर्श ने त्रयोदशी का निषेध कहा है

"मृगांकोदयवेलायां त्रयोदश्यां यदा भवेत्। दर्शे वा मंगलस्नानं दुःखशोकभयप्रदं"

त्रयोदशी को मङ्गल स्नान करें तो यह स्नान दुःख, शोक, भय को देता है।

अभ्यंग स्नान प्रातःकाल ही करें अन्य काल में नहीं क्योंकि रिक्ता तिथि (चतुर्दशी) में अरुणोदय काल के अतिरिक्त किसी और समय किया स्नान उसके सारे धर्मकार्य नष्ट कर देता है ऐसा स्कन्द पुराण का वचन है

"अरुणोदयतोऽन्यत्र रिक्तायां स्नाति यो नरः। तस्याऽब्दिकभवो धर्मो नश्यत्येव न संशयः।।"

सर्वज्ञानारायण में लिखा है

"तथा कृष्णचतुर्दश्यामाश्विनोऽर्कोदयात्पुरा। यामिन्याः पश्चिमे यामे तैलाभ्यङ्गो विशिष्यते"

आश्विन कृष्ण चतुर्दशी को सूर्योदय से पहले तैल मलना श्रेष्ठ है।

अगर चंद्रोदय और प्रातःकाल दोनों समय चतुर्दशी न होय तो चतुर्दशी के घटने को प्रथम दिन मानकर त्रयोदशी में ही करें ऐसा विद्वानों का मानना है जबकि अन्य का मानना है त्रयोदशी को त्यागकर स्वातिनक्षत्र युक्त अमावस्या को ग्रहण करें। इनका मत निर्णय सिन्धु से है "अश्वयुग्दर्ष इति दर्श शब्दः प्रत्युष स्वतियुक्त" तिथि पर अमावस्या यहाँ दर्श शब्द प्रातः काल में स्वाती नक्षत्र युक्त तिथि का बोधक है। इस अमावस्या में स्वाती नक्षत्र का होना आवश्यक है। चतुर्दशी, अमावस्या को और कार्तिक के प्रथम दिन इनमें से जबभी स्वाति नक्षत्र हो तो अभ्यंग स्नान सूर्योदय के समय करना चाहिए दीपावली की अमावस्या को प्रातः काल अभ्यंग स्नान दोष युक्त न होकर पाप की निवृत्ति कारक है।

"इंदुक्षये च संक्रांतौ वारे पाते दिनक्षये। तत्राभ्यंगे ह्यदोषाय प्रातः पापापनुत्तये।।"

अमावास्या तथा संक्रांति के दिन व्यतीपात के दिन तिथि क्षय के दिन प्रातःकाल तेल लगाकर स्नान करे तो संपूर्ण पाप दूर होते हैं।

निष्कर्ष यह निकलता है कि कार्तिक कृष्ण चतुर्दशी को प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व अभ्यंग स्नान जरूर करना चाहिए। इसमें स्वाति नक्षत्र का संयोग अतिउत्तम है। चतुर्दशी क्षय की स्थिति में स्वातिनक्षत्र युक्त अमावस्या में प्रातःकाल अभ्यंग स्नान करें।

अभ्यंग स्नान कैसे करें?

प्रात: सूर्योदय से पूर्व उठकर शौच दन्तधावन आदि से निवृत्त हो "यमलोकदर्शनाभावकामोऽहमभ्यङ्गस्त्रानं करिष्ये" यह संकल्प करे और तेल मालिश, उबटन करें। तिल के तेल में बेसन मिलाकर शरीर पर मलें। उसके बाद एक लौकी (घीया) तथा अपामार्ग को अपने सिर से सात बार घुमायें। घुमाते समय निम्न श्लोक संस्कृत या हिंदी में ही बोलें "सितालोष्ठसमायुक्तं सकण्टकलदलान्वितं । हर पापमपामार्ग भ्राम्यमाणः पुनः पुनः॥" 'हे तुंबी , हे अपामार्ग तुम बार बार फिराए (घुमाए) जाते हुए , मेरे पापों को दूर करो और मेरी कुबुद्धि का नाश कर दो ।' उसके बाद जल से स्नान करें। जल में केसर, गंगाजल मिला लें। इसको अभ्यंग स्नान कहते हैं। "तैले लक्ष्मी: जले गंगा दीपावल्या चतुर्दशीम्। " रूप चतुर्दशी के दिन तेल में लक्ष्मी का वास और जल में गंगा की पवित्रता होती है। स्नान के उपरान्त देवताओं का पूजन तथा दीपदान करें। लौकी/अपामार्ग को किसी पेड के नीचे रख आएं (अगर संभव हो तो दक्षिण दिशा में)। स्कन्दपुराण के अनुसार अभ्यंग स्नान के पश्च्यात चौदह यमों का तर्पण करने का निर्देश है जिसका विवरण हम अलग से देंगे।

अभ्यंग स्नान के पश्चात पत्नी सहित विष्णु मंदिर और कृष्ण मंदिर में भगवान का दर्शन करना अत्यंत पुण्यदायक कहा गया है। इससे व्यक्ति के समस्त पाप कटते है, रूप सौन्दर्य की प्राप्ति होती है (इसलिए इसको रूप चतुर्दशी कहते हैं), शरीर निरोगी होता है तथा नरक का भय दूर होता है। दक्षिण भारत में स्नान के उपरान्त 'कारीट' नामक कड़वे फल को पैर से कुचलने की प्रथा भी है। ऐसा माना जाता है कि यह नरकासुर के विनाश की स्मृति में किया जाने वाला कृत्य है।

अभ्यंग स्नान क्या है?

शरीर पर तेल, उबटन लगाकर मालिश करके स्नान करना अभ्यंग स्नान है। प्राकृतिक चिकित्सा के अंतर्गत यह एक विस्तृत विषय है। कुछ लोग केवल तेल मालिश को भी अभ्यंग कहते हैं और उबटन उनके लिए अलग क्रिया है।

उबटन लगाकर स्नान करने से शरीर में अतिरिक्त कफ एवं वसा (चरबी) में कमी आती है। शरीर सुदृढ होता है। अष्टाङ्ग हृदय में आया है

उद्वर्तनं कफहरं मेदसः प्रविलापनम्।

स्थिरीकरणम् अङ्गानां त्वक् प्रसादकरं परं॥

अर्थात उद्ववर्तन (उवटन) कफशामक मेद को विलीन करने वाला, अंगो को स्थिर व दृढ़ करने वाला होता है। त्वचा को अतिशय निर्मल बनाकर गोरापन लाता है।

स्नान पूर्व देह को तेल लगाने से कोशिकाएँ, स्नायु एवं देह की रिक्तियाँ जागृतावस्था में आकर पंच प्राणों को सक्रिय करती हैं। पंच प्राणों की जागृति के कारण देह से उत्सर्जन योग्य वायु डकार, उबासी इत्यादि के द्वारा बाहर निकलती है। इससे देह की कोशिकाएँ, स्नायु एवं अंतर्गत रिक्तियाँ चैतन्य ग्रहण करने में संवेदनशील बनती हैं। यह उत्सर्जित वायु अथवा देह में घनी भूत उष्ण उत्सर्जन योग्य ऊर्जा भी आँख, नाक, कान एवं त्वचा के रंध्रों से बाहर निकलती है। इसलिए तेल लगाने के उपरांत नेत्र एवं मुख अक्सर लाल हो जाते हैं। तेल से त्वचा पर घर्षणात्मक मर्दन से देह की सूर्य नाडी जागृत होती है तथा पिंड की चेतना को भी सतेज बनाती है। यह सतेजता देह की रज-तमात्मक तरंगों का विघटन करती है। यह एक प्रकार से शुद्धीकरण की ही प्रक्रिया है। चैतन्य के स्तर पर हुई शुद्धीकरण प्रक्रिया से पिंड की चेतना का प्रवाह अखंडित रहता है तथा जीव का प्रत्येक कर्म साधना स्वरूप हो जाता है।

प्राकृतिक सुगंधित तेल अथवा उबटन, ये वस्तुएं सात्त्विक होती हैं। उनकी सुगंध भी सात्त्विक होती है। उनमें वायु मण्डल की सात्त्विक और दैवीय ऊर्जा ग्रहण करने की क्षमता होती है। सुगंधित तेल अथवा उबटन लगाकर स्नान करने से शरीर की रज-तम ऊर्जा कम होती हैं, उसी प्रकार स्थूल एवं सूक्ष्म देह पर आया हुआ काला आवरण नष्ट हो कर शरीर शुद्ध एवं सात्त्विक बनाने में सहायता होती हैं।

अथर्ववेद में आया है “अभ्यञ्जनं सुरभि सा समृद्धिः” तैल मालिश करना, अंजन लगाना तथा सुगन्धित द्रव्यों का प्रयोग करना समृद्धि का कारण है।

सुश्रुत के चिकित्सा-स्थान में लिखा है

जलसिक्तस्य वर्द्धन्ते यथा मूलेंऽकुरास्तरोः।

तथा धातुविवृद्धिर्हि स्नेहसिक्तस्य जायते ।।

जैसे वृक्ष की जड़ में पानी देने से उसके डाली और पत्तों के अंकुर बढ़ते हैं तथा वृक्ष पुष्ट हो जाता है ,इसी प्रकार तेल मालिश से रस,रक्त,माँस आदि धातुओं की वृद्धि होकर मनुष्य का शरीर पुष्ट और सुन्दर हो जाता है।

अतः दीपावली महापर्व में कार्तिक कृष्ण चतुर्दशी को अभ्यंग स्नान जरूर करें।

दीपावली महापर्व की अन्य जानकारी प्राप्त करने के लिए देखें
https://essenceofastro.blogspot.com/search/label/Diwali

Essence Of Astrology
http://essenceofastro.blogspot.com/
https://www.facebook.com/essenceofastro